
Seine-Saint-Denis
LE DÉPARTEMENT
Conseils malins et cuisine facile
pour gastronomes de la naissance à 6 ans et plus
à table !



Stéphane Troussel,
Président
du Conseil général
de la Seine-Saint-Denis

Chers parents et chers professionnels de la petite enfance, le magnifique livre de recettes que vous tenez entre les mains a été fait par vous et pour vous.

Pour vous qui êtes amenés à préparer chaque jour les repas des tout-petits et aussi des plus grands! Quoi de plus important que la découverte par un enfant du plaisir de bien manger, que ce soit à la crèche ou chez une assistante maternelle ? De même, quel plaisir plus grand que celui du partage d'une bonne recette avec toute sa famille?

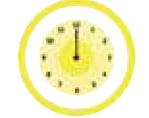
Mais pour que cet ouvrage soit aussi pratique que ludique, il a été aussi fait par vous. Nous avons fait appel à votre enthousiasme et à vos talents pour concevoir ce livre, pour choisir les recettes proposées, et même pour illustrer les rubriques. Même les tout-petits ont activement mis « la main à la pâte » pour réussir ce livre empli de conseils malins!

Avec « A table », le Département répond à un besoin exprimé par beaucoup d'entre vous : celui de posséder des informations et des conseils autour de l'alimentation. C'est également une occasion pour moi de réaffirmer tout un engagement partagé avec Bally Bagayoko, le vice-président en charge de l'enfance et de la famille, pour la prévention de l'obésité et pour l'éducation nutritionnelle de nos enfants.

Alors un grand merci à tous et surtout : à table !



Nos labels



pour le déjeuner



pour le dîner



recette de saison



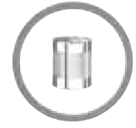
pour toute la famille



économique



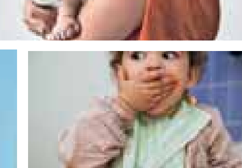
produits bio



conserves



surgelés









Sommaire

1-3 ans

À la découverte de son assiette **20**







En pratique… **56**





Du lait, rien que du lait ? Votre enfant n'a besoin que de cela pour grandir les cinq premiers mois, mais la question de la diversification alimentaire se pose très vite. Comment assurer cette transition et donner à votre bébé sa première cuillère de purée ou de compote ? Vite, au fourneau pour offrir le meilleur à ses papilles et surtout au bon moment !



Du lait à la diversif


ication



Quel lait pour votre enfant ?

• **Le lait maternel** riche en anticorps est idéal pour votre enfant. Il s'adapte, au fil des semaines, en quantité mais aussi en qualité pour répondre aux besoins nutritionnels du nourrisson.
En plus, son goût change en fonction de ce que mange la maman, ce qui fait une belle entrée en matière avant la découverte des aliments vers 5 mois.

• **Le lait infantile** est une préparation adaptée aux besoins de l'enfant qui contient du fer et des acides gras essentiels indispensables à son développement. Sa composition actuelle se rapproche de celle du lait maternel, même si celle-ci reste inégalable :

- Préparations pour nourrissons, de la naissance à 6 mois
- Préparations de suite, de 6 mois jusqu'à 12 mois au moins
- Préparations spécifiques à visée thérapeutique prescrites par le médecin.

ATTENTION : Le lait de vache classique, les boissons au soja, aux amandes, au riz, aux châtaignes ainsi que le lait d'autres animaux (brebis, chèvre…) ne répondent pas aux besoins nutritionnels du tout-petit.

Comment conserver le lait maternel à la maison ?

• Une fois recueilli, le lait est stocké au réfrigérateur (sauf dans la porte), à une température de + 4°, où il peut être conservé pendant 48 heures

• Si le lait doit être conservé plus de 48 heures, il est nécessaire de le congeler à – 18°

•Veillez à ne remplir le biberon ou le sachet de recueil qu'aux trois quarts

•Le lait congelé peut être conservé pendant 4 mois

• Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur au moins 6 heures avant la consommation

• Le lait décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, sinon il doit être jeté. Il ne peut pas être recongelé

• Pour réchauffer le biberon, pas de four à micro-ondes qui peut surchauffer le lait et causer des brûlures.

Rien que du lait !

« Faire accepter le biberon à Alban n'a pas été facile, mais on a fini par y arriver juste avant son entrée à la crèche. Dans la journée, il boit sans problème, m'ont dit les auxiliaires de puériculture. Mais avec moi, le soir et le week-end, c'est toujours compliqué. Alban met un temps fou à prendre son biberon. Du coup, je continue à lui donner un peu le sein, mais ai-je raison ? Et je suis surtout tentée de lui donner autre chose que du lait pour qu'il ne maigrisse pas. »

Isabelle, maman d'Alban, 4 mois et demi

Isabelle, vous êtes confrontée aux difficultés classiques de la période de sevrage. Concernant la prise de poids, demandez conseil à votre médecin ou à la PMI.
On vous rassurera certainement, puisqu'Alban semble manger à sa faim, même s'il est un peu lent pour prendre le biberon. Pour la question de l'allaitement mixte sein et biberon, vous avez eu le bon réflexe. Enfin, sur la question de la diversification. Alban n'a pas encore l'âge de prendre autre chose que du lait. Attendez le feu vert du médecin.
Et rassurez-vous, il n'existe pas d'aliment plus nourrissant que le lait (maternel ou infantile).

astuce !

Pas facile de passer du sein au biberon ? Sachez que vous pouvez continuer à allaiter après l'entrée de votre bébé à la crèche en venant sur place ou en confiant des biberons de votre lait au personnel, qui les proposera à votre enfant en votre absence. N'hésitez pas à vous renseigner. Plusieurs crèches de la Seine-Saint-Denis facilitent cette démarche. Parlez-en également à votre assistante maternelle. Si vous décidez d'arrêter l'allaitement, commencez le sevrage en douceur avant l'entrée en crèche, pour assurer la transition. Si le biberon est proposé par une autre personne que la maman, c'est plus facile.



Recette de Wilma, maman de Fiammetta, 8 mois

Purée de haricots verts




Ingrédients pour 1 enfant

- 150 g de haricots verts frais
- Une noisette de beurre

À partir de 5 mois.





- Rincez et coupez les deux extrémités des haricots.
- Utilisez une cocotte-minute en cuisson vapeur (5 min) ou plongez-les une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.
- Après la cuisson, plongez les haricots verts dans de l'eau froide ou glacée afin de conserver toute la chlorophylle.
- Mixez les haricots verts tout en y ajoutant de l'eau de cuisson. Vous pouvez éventuellement ajouter une petite noisette de beurre dans la purée.

Les haricots verts frais peuvent être remplacés par des haricots surgelés. Vous pouvez également opter pour un petit pot industriel.

astuce !



Évitez de faire bouillir les légumes car les vitamines partent dans l'eau de cuisson. Préférez la cuisson à la vapeur qui préserve les qualités nutritionnelles. Pratique et économique : n'hésitez pas à préparer une quantité plus grande de purée que vous pourrez ensuite stocker dans des petites boîtes et congeler. Le moment venu, vous pourrez ainsi, en un clin d'œil, proposer à votre enfant une purée de saison !

Les bons aliments au bon moment

Bien commencer la diversification

Votre enfant vient d'avoir 5 mois, vous allez faire évoluer son alimentation. Quelques règles pour une transition en douceur :

- **Feu vert pour :** une première cuillerée de purée de légumes puis de compote de fruits. Proposez les légumes dans un premier temps pour ne pas donner trop vite le goût du sucre.
- **1 seul aliment nouveau à la fois :** ne faites pas découvrir plusieurs aliments solides en même temps.
- **Pas trop de mélanges :** dans la purée ou la compote, ne mélangez pas plusieurs légumes ou fruits les premières semaines.
- **Pas de sel, pas de sucre ajouté :** l'idée est d'habituer votre enfant à reconnaître les vraies saveurs des aliments.
- **Des petits pots…** de temps en temps pour dépanner : choisissez les formules associant le moins d'aliments différents.



« **C'est dur, la première cuillerée.** Jonathan était habitué à la tétine de son biberon pour manger et il s'est demandé pourquoi je lui proposais soudain une texture plus consistante à la cuillère. Il essayait de téter. Il n'a pas avalé grand-chose la première fois, mais petit à petit, il y est arrivé. »

Thierry, papa de Jonathan, 6 mois

Votre fils a été surpris par cette première cuillerée de purée et c'est bien normal. Vous avez bien fait de réessayer au repas suivant car Jonathan a finalement réussi à manger à la petite cuillère. Éventuellement, il est possible de mettre dans le biberon une cuillerée de purée diluée au lait infantile. L'enfant s'habitue ainsi d'abord à un goût nouveau avant de découvrir le contact de la cuillère.



Recette de Jocelyne Manus, cuisinière à la crèche de Lattre de Tassigny - Bondy

Purée de courgettes et steak haché



Ingrédients pour 2 enfants

• Du steak haché (15 à 20 g pour les enfants de moins de 12 mois, soit environ 1 cuillère à soupe/ enfant)
• 1 courgette
• 1 pomme de terre
• 5 à 6 rondelles de carottes
• 1 cuillère à café de crème liquide

À partir de 8 mois.

• Lavez la pomme de terre, la courgette et les rondelles de carottes dans une eau vinaigrée puis rincez-les. Épluchez la pomme de terre et la courgette, en enlevant pour cette dernière une peau sur deux. Coupez le tout en dés.
• Faites cuire les légumes dans une cocotte-minute (5-10 min) ou plongez-les dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée.
• Égouttez les légumes et moulinez-les avec la crème liquide. Vous pouvez également ajouter un peu d'eau de cuisson des légumes pour obtenir une purée moins épaisse. Gardez au chaud.
• Faites cuire le steak haché, à point, dans une poêle bien chaude sans ajouter de matière grasse.
• En fonction de l'enfant, mixez la viande ou égrainez-la à la fourchette et servez-la accompagnée de la purée.







Les textures

Il est important de proposer des textures différentes au cours de la première année, car très souvent on passe de la purée lisse aux petits morceaux sans transition. Ainsi, vers 8 mois, il est possible de faire des purées granuleuses en utilisant le moulin à légumes.
Puis, entre 9 et 12 mois, le réflexe de mastication va apparaître, vous pourrez cuire les légumes et les proposer écrasés à la fourchette.



Apprivoiser les textures

« Mon fils ne s'habitue pas aux textures des aliments que l'on cuisine à la maison et ne prend bien que son biberon de lait, ses petits suisses ou les petits pots bien lisses. Comment faire ? »

Hassen, papa de Charif, 8 mois et demi



Hassen, il est possible de cuisiner des plats aux textures bien lisses, comme les légumes mixés finement. Si vous associez de la viande ou du poisson aux légumes, mixez-les séparément pour que Charif s'habitue progressivement aux aliments moins homogènes. Laissez-le goûter en picorant avec les doigts la viande ou le poisson tandis que vous lui donnez la purée à la cuillère. Proposez-lui aussi un morceau de pain pour qu'il sente des textures différentes en bouche, entre la mie, la croûte…

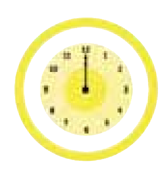
astuce !

Mieux vaut ne pas combiner le même jour une nouvelle texture avec un goût nouveau. Pour favoriser l'accoutumance, laissez votre enfant toucher la nourriture.



Recette de Liliane Falcomer,
cuisinière à la crèche Quatremaire - Noisy-le-Sec

Purée de patate douce



Ingrédients pour 4 enfants

- 1 grosse patate douce
- 2 pommes de terre
- 50 cl de lait
- 5 g de beurre
- Noix de muscade, sel

À partir de 8 mois.

- Épluchez la patate douce et les pommes de terre.
- Coupez-les en petits morceaux.
- Faites cuire en utilisant une cocotte-minute (5-10 min) ou dans l'eau bouillante légèrement salée (20-30 min).
- Mixez les légumes ou écrasez-les à la fourchette en ajoutant le beurre et le lait (quantité différente en fonction de la consistance souhaitée).
- Ajoutez un peu de muscade.
- Mélangez bien le tout avant de servir.



Découvrir de nouvelles saveurs

Avec un peu de gras, c'est meilleur !

Les lipides sont très importants pour l'organisme. Ils apportent de l'énergie et sont notamment indispensables au développement des cellules cérébrales. Ce serait dommage de s'en priver. Mais attention, à petite dose ! Il existe deux types de graisses ou corps gras.

Ceux d'origine animale : beurre et crème riches en vitamine A, à utiliser crus dans les préparations.

Ceux d'origine végétale : les huiles de colza, d'olive, de tournesol, ou les margarines dérivées de ces huiles. Elles sont riches en vitamines E et en acides gras essentiels.

« Dés que je prépare des aliments nouveaux ou que j'ajoute des condiments, mon fils n'en veut pas. Sa grande sœur, Vidya, aimait pourtant. Il me suffisait de mixer ce que je préparais à toute la famille comme le riz, les pois chiches, les brocolis… Elle aimait même les oignons cuits ! Arjun est vraiment plus difficile. »

Jaya, maman de Arjun, 9 mois et demi et de Vidya, 3 ans.

Arjun a sûrement besoin d'un peu plus de temps pour se familiariser avec les nouvelles saveurs.
Au lieu de mixer les aliments ensemble, présentez-les lui séparément pour qu'il repère les différents goûts avec leur couleur, leur odeur propre. Une belle palette colorée et odorante devrait lui donner envie de goûter.



Avez-vous pensé aux aromates, comme le basilic, pour parfumer l'eau de cuisson des légumes ou des pâtes ? Ou à certaines épices comme le cumin ou l'aneth ? Enfin, pourquoi ne pas tester de nouveaux légumes comme le fenouil ou la patate douce ?



Recette d'Élisabeth Bourdon,
diététicienne

Pomme surprise



Ingrédients pour un enfant
- 1 pomme
- 1 noisette de beurre

À partir de 8 mois.

- Lavez la pomme.
- À l'aide d'un vide-pomme ou d'un couteau, enlevez tous les pépins.
- Glissez une noisette de beurre au cœur de la pomme.
- Faites cuire au four (180°) pendant 10-15 mn.

Sortez la pomme du four et laissez-la refroidir avant de la donner directement à la petite cuillère.



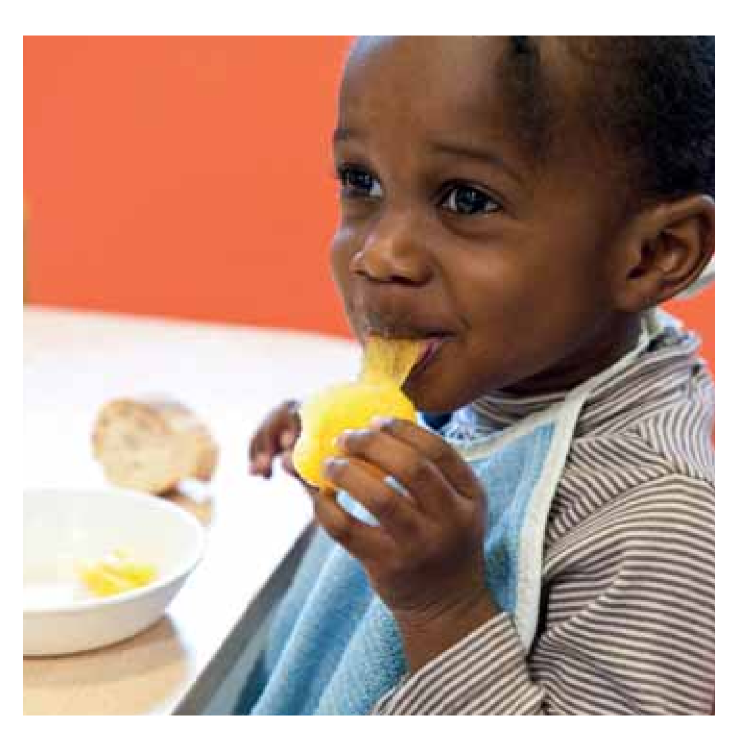
astuce !

Pour aromatiser les laitages, rien de tel qu'un peu de compote de fruits sans sucre ajouté, mélangée au fromage blanc, au yaourt ou au petit-suisse. Et le miel ? Pas avant un an car il peut, dans de rares cas, causer des problèmes de santé chez le tout-petit.

Prévenir les caries commence très tôt,

c'est-à-dire dès que l'enfant a des dents. Le plus simple est vraiment d'éviter le sucre et de laver régulièrement les dents, avec une brosse douce et un dentifrice premier âge. En commençant très tôt, le brossage de dents deviendra facilement une habitude, un réflexe.

Du sucre, modérément



« Elle n'aime que les petits suisses aux fruits sucrés. Peut-on lui en donner à chaque repas ? Sinon, Sirine ne prend pas de dessert et elle a faim une heure après être sortie de table. » Samira, maman de Sirine, 11 mois

Comme beaucoup d'enfants, dès sa naissance, Sirine est attirée par le goût sucré. Spontanément, elle s'est donc tournée vers les aliments les plus sucrés au moment de la diversification, comme vers ces desserts industriels (gâteaux, desserts lactés…). Il ne faut pas les servir à chaque repas car ils sont trop riches en sucre. Proposez-lui un yaourt avec une demi-cuillère à café de confiture ou un fruit en lamelles pour finir le repas. Tant pis si elle ne veut rien. Mais ne cédez pas une heure après si elle a faim.



Biberon

Le préparer

1 - **Lavez-vous** soigneusement **les mains.**

2 - **Versez l'eau dans le biberon** en comptant 30 ml pour 1 cuillère mesure de lait. Choisissez de l'eau non gazeuse en bouteille et faiblement minéralisée ou de l'eau du robinet.

3 - **Faites chauffer le biberon** dans un chauffe-biberon ou une casserole au bain-marie. Cette étape n'est pas indispensable, car le lait peut être consommé à température ambiante. Évitez dans tous les cas le four à micro-ondes !

4 - **Remplissez la cuillère mesure de poudre de lait**, arasez-la à l'aide d'un couteau.

5 - **Dans le liquide tiède, versez ensuite les cuillères mesure de poudre.** Fermez le biberon et agitez pour mélanger. Il est déconseillé d'ajouter du sucre ou de miel !

6 - Sur l'envers du poignet, faites couler un peu de lait pour **vous assurer qu'il n'est pas trop chaud**.





On ajoute des céréales dans le biberon ?

Les « céréales infantiles » ne sont pas indispensables à la croissance de votre bébé.

De plus, une consommation excessive de ces céréales peut entraîner une suralimentation et une obésité.

Par ailleurs, il est important de choisir une formule sans gluten pour les bébés de moins de 6 mois. Cet élément peut en effet déclencher une intolérance alimentaire lorsqu'il est introduit trop tôt.

mode d'emploi



Le consommer

1 - **Le lait infantile doit être consommé dans l'heure** lorsqu'il a été préparé à température ambiante, ou dans la demi-heure qui suit sa préparation lorsqu'il a été chauffé.

2 - Quand vous partez en promenade, emmenez simplement de l'eau tiédie dans le biberon. Dans un récipient à part, réservez la poudre que vous avez déjà dosée. **Ne mélangez la poudre à l'eau qu'au dernier moment**, juste avant de donner le biberon à votre enfant.

3 - **Inutile de forcer votre bébé** à finir son biberon, il risquerait d'avoir des renvois.

4 - À la fin du repas, **tout lait non bu doit être jeté.**

Le nettoyer après utilisation

1 - **Videz le biberon et rincez-le** à l'eau froide, ainsi que ses accessoires.

2 - **Plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude** additionnée de liquide vaisselle.

3 - **Nettoyez** avec un goupillon et rincez.

4 - **Laissez sécher** sans essuyer.

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas utile de stériliser le biberon.

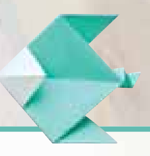




Vers la diversification

Les principales étapes d'introduction des aliments.

À partir du	**Légumes** quantité/jour	**Fruits** quantité/jour	**Produits laitiers** (yaourt, petit-suisse, fromage blanc, fromage) quantité/jour
5e mois	**mixés** 30 à 80 g = 1 à 3 cuillères à soupe	•**compote :** 30 à 80 g = 1 à 3 cuillères à soupe	**Pas de produits laitiers** si l'enfant a toujours à chaque repas un biberon de lait maternel ou infantile
6e mois	**mixés** 80 à 160 g = 3 à 5 cuillères à soupe	•**compote :** 80 g = 3 cuillères à soupe	•**yaourt :** 1/2 pot **ou** •**petit-suisse :** 2 **x** 30 g ou • **fromage blanc** : 50 g = 2 cuillères à soupe
7e mois	**en purée** 160 à 180 g = 5 à 6 cuillères à soupe	•**Compote ou fruit cru mixé :** 80 g = 3 cuillères à soupe	•**yaourt :** 1 pot **ou** •**petit-suisse :** 4 **ou** •**fromage blanc :** 4 cuillères à soupe (100 g) **ou** •**fromage :** 10-15 g
9e mois	**écrasés** 160 à 180 g = 5 à 6 cuillères à soupe	•**fruit écrasé, en fines lamelles ou en compote :** 80 g à chaque repas	**1 à chaque repas** (dont 15 g de fromage)
Après 12 mois	**écrasés, petits morceaux,** crus ou mixés 180 à 220 g	•**fruit écrasé, en fines lamelles ou à croquer :** 2 par jour	**1 à chaque repas** (dont 20 g de fromage)



alimentaire

Quantités à répartir sur l'ensemble de la journée.

Féculents quantité/jour *pas indispensable	**Viande ou jambon, ou poisson ou œuf** quantité/jour
•**céréales infantiles*:** 4 cuillères à café pour 100 ml (bouillie liquide)	-
•**pommes de terre:** 1 cuillère à soupe avec les légumes cuits, Exemple: 120 g de purée de légumes = 40 g de pommes de terre + 80 g de légumes	-
•**céréales infantiles* :** 6 à 9 cuillères à café pour 100 ml de lait •**pommes de terre:** 3 cuillères à soupe avec légumes cuits ou •**pâtes fines, semoule, tapioca:** 25 à 30 g (crus) ou 2 cuillères à soupe (cuits) Exemple : 180 g de purée = 90 g de pommes de terre + 90 g de légumes •10 g de **pain ou biscuits**	10 à 15 g ou 2 cuillères à café ou 1/4 d'œuf dur après 8 mois
•**céréales infantiles*, pommes de terre ou semoule, pâtes, riz, tapioca (cf. ci-dessus)** • 20 g de **pain ou biscuits**	15 à 20 g ou 1 cuillère à soupe ou 1/2 œuf dur
•**pommes de terre:** 2 à 3 petites ou 100 à 150 g ou •**pâtes, riz, légumes secs:** 40 g (crus) ou 3 cuillères à soupe (cuits) • 20 à 25 g de **pain à chaque repas**	20 à 25 g ou 1,5 cuillère à soupe ou 1/2 œuf dur

À la décou



verte de son assiette

Passé le cap de la première année, votre enfant a déjà goûté à tous les types d'aliments : fruits et légumes, viande, œuf et poisson, céréales... Mais il lui reste à découvrir une infinité de saveurs et de textures. Éveiller ses papilles, c'est lui permettre d'avoir toute sa vie une alimentation variée, donc mieux équilibrée.



Recette d'Elisabeth Bourdon, diététicienne

Semoule aux raisins, tomates cerise



Ingrédients pour deux enfants

- 100 g de semoule crue
- 70 g de raisins secs
- 50 ml d'eau bouillie
- 4 tomates cerise

À partir de 2 ans.



Chaud-froid, salé-sucré, sec-humide… autant de contrastes pour éveiller la curiosité de votre enfant.

- Lavez-vous les mains et celles de votre enfant.
- Versez la semoule crue dans un ramequin et laissez votre enfant la faire glisser entre ses doigts.
- Dans un autre récipient, faites tremper les raisins secs 1/4 d'heure dans de l'eau chaude.
- Mettez ensuite le bol de semoule hors de portée de l'enfant et versez l'eau très chaude.
- Mélangez avec les raisins et couvrez. Quelques minutes plus tard, remuez à nouveau et reversez un peu d'eau bouillie si la préparation est trop compacte ou la semoule pas assez cuite.
- Couvrez à nouveau 3 minutes et servez sans attendre avec les tomates cerise coupées en deux.
- Quand la semoule est servie en famille, elle peut accompagner un sauté d'agneau.

1, 2, 3 ans, l'âge de toutes les découvertes

Votre enfant perçoit vite que la cuisine est la pièce centrale de la maison et va sûrement explorer ce territoire. Il est temps de bloquer les placards contenant des objets ou des produits qui ne sont pas pour lui, mais aussi de le laisser découvrir les casseroles qui font du bruit, la cuillère en bois… Pour l'aider à faire comme les grands, installez-lui un petit coin cuisine avec une dînette. À lui de vous préparer une soupe de papier, de feuilles ramassées… Ummm, lui aussi, il a ses bonnes recettes !

astuce !

Tant que votre enfant aime toucher les aliments et n'a pas encore de gestes très précis, disposez des vieux papiers journaux par terre. Vous serez moins stressé s'il en met partout.

Éveiller sa curiosité



« Louise semble ne pas s'intéresser à ce qui se passe dans son assiette.
Au bout de trois bouchées, elle cherche autour d'elle tout ce qui peut la distraire : une miette de pain, une goutte d'eau qu'elle étale… Il est alors difficile de lui faire ouvrir la bouche. »
Franck, papa de Louise, 18 mois

Franck, il semblerait que votre fille ne mange pas encore toute seule.
Essayez de lui donner une cuillère pour l'inciter à s'intéresser un peu plus à ce qu'il y a dans son assiette. Si vous êtes à table en même temps, affichez votre plaisir à manger la même chose qu'elle. Pour maintenir l'intérêt de Louise le plus longtemps possible, proposez un menu varié, avec plusieurs plats différents servis en petite quantité. Enfin, n'hésitez pas à l'associer à la préparation des repas.



Recette d'Alice, maman de Nina

Carottes râpées à l'orangette



Ingrédients pour 4 personnes

- 6 carottes
- 2 oranges
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 brins de persil

- Lavez, puis épluchez les carottes.
- Faites-les tremper 1 à 2 mn dans de l'eau vinaigrée et râpez-les.
- Dans un saladier, mélangez 1 jus d'orange avec l'huile de colza.
- Ajoutez ensuite les carottes râpées, mélangez puis décorez le tout avec le persil haché et les tranches d'orange cannelées.

C'est prêt !

À savoir :
un bébé de plus de 9 mois peut partager ce plat avec toute la famille si vous lui mixez les carottes avec la sauce orangette.

Entrée, plat, dessert pour varier les plaisirs

« Je lui servais souvent une assiette anglaise avec des crudités, du riz ou de la semoule, du jambon ou du thon… Mais Sarah laissait toujours de côté ses crudités. Et puis un jour, elle a découvert des bâtonnets de carottes et de concombre. Elle aimait donc ça ! Depuis, je sépare les aliments et je lui propose une vraie entrée avant de lui montrer le reste. »

Myriam, maman de Sarah, 3 ans

C'est en effet une bonne idée de lui présenter les hors d'œuvre au début du repas avant de lui montrer la suite. Ainsi, vous lui ouvrez l'appétit et lui assurez un repas équilibré. En même temps, proposer un repas varié, avec du chaud et du froid, du cuit et du cru… c'est super ! En effet, les aliments cuisinés différement n'apportent pas les mêmes bénéfices.

Les vitamines

Les vitamines B : dans **les viandes, les poissons, les végétaux, les produits laitiers.** Elles sont indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles.

La vitamine C : dans les fruits (oranges, citrons, kiwis…) **et les légumes**. Elle facilite la lutte contre les infections et favorise l'assimilation du fer.

Ses équivalences : 1 orange = 1 kiwi = 1/2 pamplemousse = 200 g de tomates crues = 100 g de papaye = 100 g de mangue.

La vitamine D : dans **le foie, le beurre, les œufs…** Elle joue un rôle essentiel dans la consolidation des os et des dents. Chez les jeunes enfants, une supplémentation est nécessaire. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

astuce !

Varier les plats, c'est très bien, mais proposez de petites quantités en entrée pour ne pas couper l'appétit de votre enfant dès le début du repas. Pensez à varier les couleurs et les textures histoire d'ouvrir son appétit.



Recette de Jean-Claude Cahagnet, chef restaurateur à l'Auberge des Saints-Pères, à Aulnay-sous-Bois

Tartelette de légumes frais



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de Kasha (sarrasin grillé) ou de semoule
- 8 mini carottes fanes
- 4 mini fenouils
- 8 mini oignons fanes
- 8 mini navets fanes
- 4 mini poireaux
- 4 mini artichauts
- 40 g de tomates séchées
- 8 tomates cerise
- quelques feuilles de coriandre
- huile d'olive

- Rincez et faites cuire à l'eau légèrement salée le kasha ou la semoule 20 mn environ à petit feu.
- Cuire séparément les légumes à l'eau bouillante salée puis refroidir.
- Épluchez les carottes et navets fanes avec un torchon après cuisson.
- Coupez des petits cubes très fins de tomates séchées.
- Passez à l'huile d'olive le kasha avec la coriandre et la tomate séchée, mouler en forme de tartelette sur 1,5 cm d'épaisseur et disposez dessus les légumes joliment taillés. Vous pouvez déguster avec un aïoli ou une vinaigrette.

Goûter, c'est gagné!

« Je me suis aperçu que Yoann osait plus facilement goûter des aliments nouveaux chez les autres. Là, il veut bien faire le grand. Mais au quotidien à la maison, c'est une autre histoire. » Mehdi, papa de Yoann, 2 ans.

Une bonne nouvelle, Yoann sait être curieux et gourmand à son heure. Profitez d'une occasion où il a mangé avec plaisir un nouvel aliment pour le lui reproposer rapidement dans les jours qui suivent. C'est ainsi que vous allez diversifier son alimentation. Si votre enfant boude tout de même son assiette, proposez-lui simplement de gouter le plat, sans le forcer à finir, et retentez l'expérience à intervalle rapproché. Enfin, profitez d'un moment festif ou détendu pour lui proposer des aliments nouveaux.

Comprendre le rejet d'un aliment

- Votre enfant a du mal à se faire à la nouveauté et il a besoin de temps, d'y revenir de temps en temps. Patience.
- Il était malade la dernière fois qu'il en a mangé et associe le goût de l'aliment à une sensation désagréable.
- Votre enfant est peut-être sensible à une texture en particulier. Présentez l'aliment cuisiné sous une autre forme.

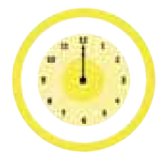


astuce !

Réalisez une assiette tableau avec les différents aliments. Laissez aussi votre enfant la recomposer à sa manière et montrez-lui comment manger les « oreilles » en croquant les deux feuilles de salade du côté, etc...



Recette de Lucia, grand-mère de Charlotte, 18 mois



Ingrédients pour 2 personnes

- 200 g de petits pois frais ou surgelés
- 100 g de riz rond
- 50 g de steak haché
- 1 carotte
- 1 demi-oignon
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Huile d'olive
- Sel

À partir de 18 mois.

Riz aux petits pois et aux boulettes de viande

- Faites des petites boulettes avec la viande hachée, légèrement salée.
- Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon, la carotte coupée en petits dés et les boulettes.
- Ajoutez le concentré de tomate dilué avec de l'eau chaude et les petits pois. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 min.
- Pendant ce temps, faites cuire le riz (cf. instructions sur le paquet).
- Avant de servir, incorporez le riz à la préparation et laissez mijoter encore quelques minutes.



Il ne mangerait que des pâtes ou du riz

« En ce moment, Ilan réclame des pâtes ou du riz à tous les repas. S'il n'y en a pas, il se braque et c'est la comédie pour lui faire manger ce que je lui ai préparé. »
Nour, maman d'Ilan, 2 ans et demi

Nour, votre fils chipote comme beaucoup d'enfants après 18 mois ou 2 ans et il vous affronte au moment des repas car il sent que vous accordez beaucoup d'importance à son alimentation. Commencez par vous détendre en pensant que manger des féculents tous les jours n'est pas un problème à son âge. Ils sont nécessaires à sa croissance. Proposez-les en petite quantité et associez-y des légumes ou de la viande. Variez aussi les féculents en proposant de la semoule, du quinoa, du sorgho, du tapioca, du manioc, mais aussi des lentilles, des pommes de terre…

astuce !

Si votre enfant trie pour ne manger que les pâtes, incitez-le à prendre seulement deux bouchées comprenant pâtes et légumes. Il y reviendra de lui-même le repas d'après…et sans crise !

Qu'est-ce qu'on appelle féculents ?

Ce sont : **les céréales** (blé, maïs, seigle, sorgho, riz, avoine, orge…), **les légumes secs** (lentilles, fèves, haricots, pois en tout genre…) **et les pommes de terre.**

À quoi servent-ils ?

Ils apportent notamment l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles. Ils sont aussi riches en vitamines B, en sels minéraux (magnésium, fer) et en fibres (surtout les légumes secs et les céréales complètes).

Le yaourt à la pomme




Ingrédients :
- 1 yaourt nature
- 1/2 pomme

Multipliez le nombre de demi-pommes et de yaourts par le nombre de personnes à table pour servir un dessert familial.

- Lavez, épluchez et cuisez à feu doux la pomme pendant 10 mn dans une casserole en ajoutant une cuillerée d'eau.
- Laissez refroidir.
- Mixez-la et mélangez-la ensuite avec le yaourt.
- Transvasez dans une coupelle ou la pomme évidée et décorez de lamelles de pommes si votre enfant a plus de 10 mois et des dents pour croquer.



astuce !

À la place d'un jus de fruits industriel, ajoutez quelques gouttes de citron dans un verre d'eau ou coupez d'eau une orange pressée. À servir rapidement pour garantir la teneur en vitamine C.

Où se cache le sucre ?

- Nombre de morceaux de sucre maximum par jour pour un enfant de 3 ans : 6 morceaux.
- 1 yaourt nature présucré = 3 morceaux de sucre
- 1 verre de soda = 3 à 4 morceaux de sucre
- 1 crème caramel = 4 à 5 morceaux de sucre
- Une préparation à base d'édulcorant = 0 morceau de sucre.

MAIS : la législation française déconseille ces produits « light » pour les enfants de moins de trois ans. En plus, les boissons sucrées aux édulcorants ne font qu'accentuer la soif… et l'envie de sucre !



S'il n'aime que les choses sucrées...



« Ma fille se jette sur tout ce qui est sucré : les sodas, les bonbons, les gâteaux… Il devient difficile de lui faire avaler un simple yaourt nature ou un fruit. Les desserts ne sont-ils pas mieux que rien pour éviter qu'elle ne parte le ventre vide à la crèche le matin ? »

Lamia, maman de Livie, 2 ans et demi

Les enfants sont naturellement attirés par les aliments sucrés et sont très vite conquis par les friandises ou les desserts tout faits. Vous avez aussi constaté, Lamia, qu'il est difficile de revenir en arrière pour faire accepter des produits moins sucrés. Commencez par ne servir que de l'eau à table. À la place des biscuits, et des viennoiseries industrielles, optez pour les tartines de pain avec du beurre et de la confiture, ou du chocolat. Pensez aussi au fromage, aux fruits… Réservez les aliments « plaisir » (les bonbons, par exemple) au moment des fêtes.





Recette de Martine, assistante maternelle

Le jus de fruits maison

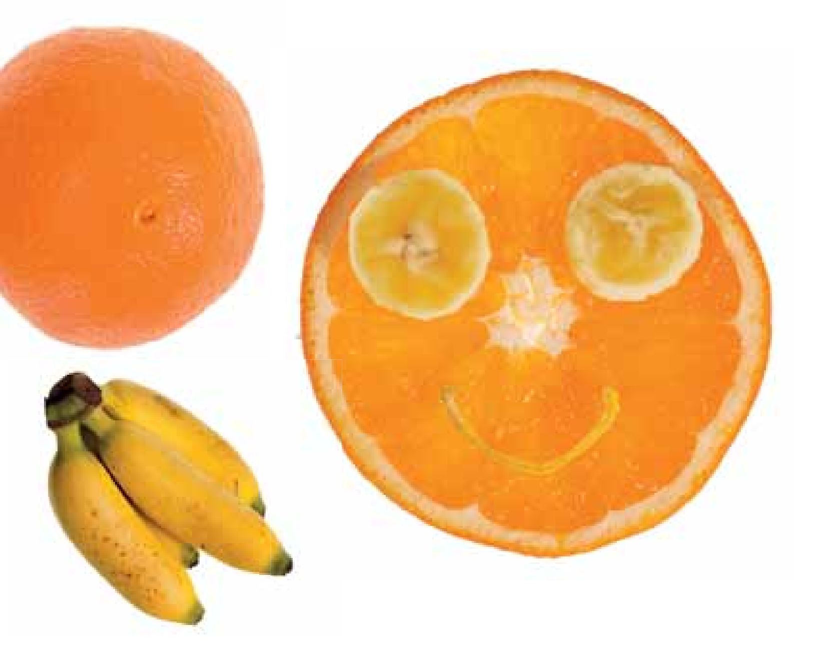


Boisson pour le petit-déjeuner ou le goûter

Ingrédients :
- Une banane
- Une orange

- Si vous avez un mixeur, versez le jus d'une orange pressée, une banane coupée en morceaux et actionnez le robot pour obtenir un jus onctueux.
- Sinon, écrasez une banane assez mûre, pressez une orange et mélangez le tout à la fourchette.

Et pour un jus plus léger, ne prenez qu'une demi-banane.



De l'eau, rien que de l'eau !

Un enfant est constitué de 60 à 75 % d'eau. Cet apport est donc essentiel pour lui. L'eau est présente dans tous les aliments, sauf dans le sucre et l'huile. C'est aussi la seule boisson dont votre enfant a réellement besoin, à tous les moments de la journée. Laissez un verre d'eau plate (ou un biberon pour les plus petits, une timbale fermée) accessible en permanence, surtout s'il a de la fièvre, de la diarrhée, ou qu'il fait chaud.

astuce !

Réservez les jus de fruits et les sodas pour des occasions exceptionnelles, comme les anniversaires. Votre enfant aura d'autant plus de plaisir à les boire et ne s'y habituera pas.

Il doit boire aussi

« Je me demande si Anatole boit assez car il ne réclame jamais. Je lui sers un verre d'eau à table mais il y touche à peine. Je ne peux quand même pas le tenter avec des jus de fruits… » Élodie, maman d'Anatole, 3 ans

Vous faites le bon choix en ne proposant à Anatole que de l'eau au repas, car il n'a besoin que de cela. S'il ne boit pas, c'est qu'il n'a tout simplement pas soif, surtout s'il avale toujours de bonne quantité de lait le matin, qu'il mange assez de fruits et légumes riches en eau.



Le meilleur dans

Manger frais... c'est mieux

Les fruits et légumes fraîchement cueillis, c'est l'idéal.
Ils ne doivent pas être flétris mais sembler fermes au toucher.
Même consigne pour la viande et le poisson : optez pour des produits bien brillants. Et ce qui garantit le mieux les qualités nutritives de ces aliments, c'est aussi de les cuisiner rapidement après l'achat en ne les laissant pas s'abîmer au réfrigérateur.





Manger des conserves... parfois

Les conserves dépannent, à condition de respecter certaines règles d'usage et d'alterner avec des produits frais. Par exemple, pensez à nettoyer le couvercle avant l'ouverture et à rincer les aliments pour ôter le surplus de sel ou de sucre. Il ne faut pas non plus les servir aux enfants de moins d'un an car elles sont trop riches en sel. Préférez les petits pots pour les bébés. **Privilégiez aussi les produits simples,** comme les boîtes de légumes, les fruits au sirop… **Évitez les plats tout préparés,** trop riches en graisse et en sucre. Enfin, si vous optez pour des pots en verre, conservez-les à l'abri de la lumière qui peut détruire les vitamines.

leur assiette

Manger bio… pas forcément tout

Les rayons bio se développent dans les supermarchés, séduisant de plus en plus de familles. Tant mieux, ces produits deviennent plus accessibles ! Le mode de production est protecteur pour la planète et pour la santé des consommateurs car bio veut dire moins de pesticides, moins de colorants chimiques associés. Mais on ne peut pas acheter tout bio car c'est cher. À tout prendre, **misez en priorité sur les fruits et légumes, mais aussi sur les céréales** (farines, riz, pâtes, pain…). Cuisinez bio une ou deux fois par semaine, pas tous les jours si le coût est trop élevé. Les laitages, les œufs et la viande bio, c'est bien aussi quand on peut. Si l'on doit faire un choix, limitez les produits bio manufacturés comme les biscuits, les pâtes à tartiner, les purées congelées… souvent décevants sur le plan gustatif et pouvant contenir de l'huile de palme (même bio, ce n'est pas la meilleure).





Manger congelé… c'est bien aussi



Le principe de congélation permet de préserver les qualités d'un aliment, notamment l'apport en vitamines des fruits et légumes, mais veillez à ne pas briser la chaîne du froid. En magasin, **évitez les sachets et les boîtes couverts de givre.** Glissez tout de suite les produits dans un sac isotherme et à la maison, rangez-les vite au congélateur.

Le bon éc

Poursuivre les découvertes alimentaires, donner des repères et instaurer un bon rythme entre les repas est un gage d'équilibre pour les enfants… comme pour les parents ! Car en voulant offrir le meilleur à nos petits, nous repensons du même coup nos habitudes d'adultes : ne pas grignoter, varier les petits plats, éviter les excès de sucre, prendre tout simplement le temps de bien manger… Voilà qui profite à la santé de tous ! C'est aussi l'occasion de développer la convivialité pour que toute la famille se mette à table avec plaisir. À vous de jouer !




uilibre









Crumble et fromage blanc pour goûters gourmands

Ingrédients pour 4 personnes :
- 4 pommes
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 pincée de cannelle
- 4 cuillerées à soupe de fromage blanc

- Dans un grand bol, mélangez le beurre coupé en petits morceaux avec le sucre, la farine et la cannelle en émiettant le tout à la main pour obtenir une pâte sableuse.
- Une fois pelées, coupez les pommes en petits cubes et faites-les revenir quelques minutes, à feu doux, dans une sauteuse.
- Versez ensuite les pommes dans un plat et recouvrez-les avec votre pâte.
- Faites cuire à four moyen pendant environ 30 mn. Servez tiède avec une cuillerée de fromage blanc par assiette.

Voici un plat facile à préparer avec les enfants qui adoreront mélanger les ingrédients.



Jus de fruits industriels, lesquels choisir ?

- **« Jus de fruits frais » :** c'est celui que l'on vient de presser.
- **« Pur jus de fruits » :** résulte du pressage du fruit sur le lieu de production, sans ajout complémentaire.
- **« 100 % jus de fruits » :** il peut contenir des additifs, comme le sucre. Ils sont notés sur l'étiquette.
- **« Jus de fruits à base de concentré » :** il a été obtenu après élimination de l'eau pour faciliter son transport et son stockage. De l'eau y est ensuite ajoutée. Souvent présenté en cartons « bricks » il peut contenir du sucre ajouté.
- **« Nectar » :** il est composé de jus ou de purée de fruits, d'eau et de sucre.
- **« Boisson aux fruits » :** elle contient au minimum 10 g de jus de fruits pour 1 litre, elle est riche en sucre (16 à 20 morceaux par litre) et parfois aussi en additifs (arômes).

Quatre vrais repas par jour

astuce !

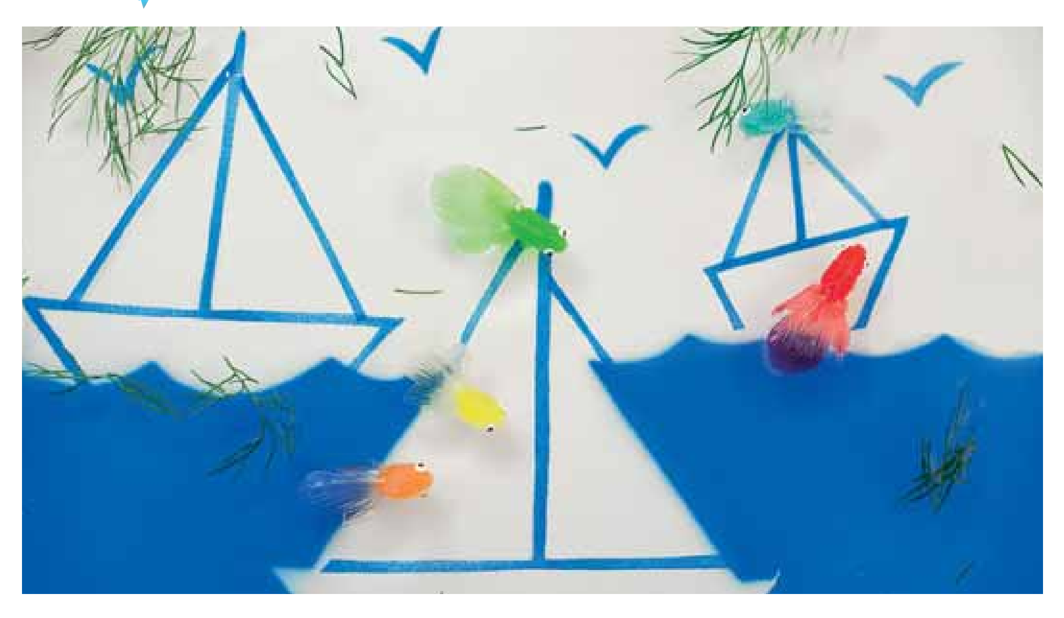


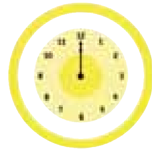
Votre enfant ne veut plus de lait le matin, pas de céréales et ne mange pas beaucoup ? Changez de menu et osez le salé en proposant une portion de fromage sur du pain et un fruit.

« **Depuis quelque temps, Loïs est insupportable pendant la demi-heure qui précède le déjeuner et le dîner.** Je me suis dit qu'elle avait faim mais elle est trop en colère à ce moment-là pour le dire. »
Paul, papa de Loïs, 4 ans

C'est sûr, Loïs doit avoir faim mais elle est encore trop petite pour comprendre pourquoi elle ne se sent pas très bien, d'où sa mauvaise humeur. A-t-elle suffisamment mangé au petit-déjeuner, au goûter ? Ce sont en effet de vrais repas et ils doivent donc être complets : un produit céréalier (tartines, céréales…), un laitage (yaourt, bol de lait, fromage…) et un fruit (ou jus de fruits maison sans sucre ajouté). Il faut leur accorder de l'importance, en faire des moments calmes où l'on prend le temps de s'asseoir ! Vous verrez, si elle parvient à mieux manger le matin comme à 4 h, elle abordera le déjeuner et le dîner en étant plus détendue. Vous pouvez également, dans la mesure du possible, avancer l'heure des repas.







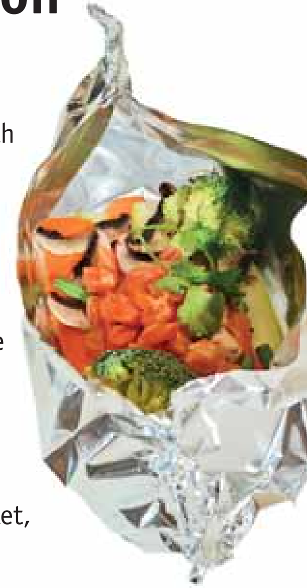
Ingrédients pour 1 personne :

- 1 pavé de saumon
- 1 petite carotte coupée en fines lanières
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Aneth ou persil ciselé
- Sel, poivre

Papillotes de saumon

- Déposez votre saumon dans un morceau de papier sulfurisé ou d'aluminium.
- Ajoutez les morceaux de carottes, l'aneth ou le persil ciselé, le sel et le poivre.
- Versez dessus un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de citron. Refermez la papillote et faites cuire au four (210°) pendant 15-20 mn. (Cuisson également possible à la vapeur ou même à la cocotte minute). Ouvrez et dégustez !

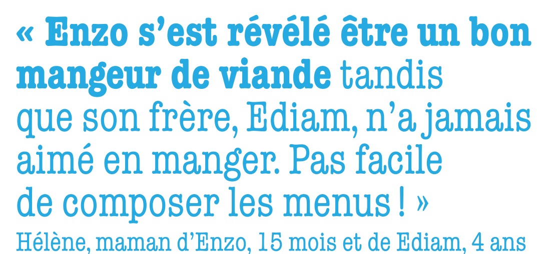
Pratique et équilibrée, c'est une cuisson à découvrir tout au long de l'année. Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à changer les ingrédients : cabillaud, poulet, dinde, courgettes, tomates, coriandre...





Mangeur de viande… ou pas





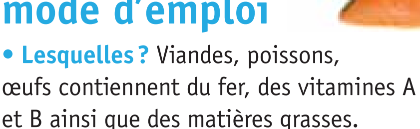
« Enzo s'est révélé être un bon mangeur de viande tandis que son frère, Ediam, n'a jamais aimé en manger. Pas facile de composer les menus ! »

Hélène, maman d'Enzo, 15 mois et de Ediam, 4 ans

« La viande, le poisson, les œufs… c'est bien de chercher la bonne mesure pour vos deux enfants si différents. Rassurez-vous pour Ediam car il a sûrement son content de protéines en mangeant du fromage, des yaourts, des biscuits ou des pâtes riches en œufs. Servez-lui des céréales (riz, blé…) en même temps que des légumineuses (petits pois, lentilles…) car l'association des deux apporte des protéines aussi. Quant à Enzo, il doit se contenter d'une dose maximale par jour, c'est-à-dire 20 à 35 g. Fractionnez éventuellement cet apport journalier pour qu'Enzo en trouve aux deux repas, même si c'est en très petite quantité.

astuce !

Pensez à la cuisson en papillotte, avec du papier sulfurisé, pour limiter le gras à la cuisson. Dans tous les cas, n'abusez pas des préparations rôties.



Protéines, mode d'emploi

- **Lesquelles ?** Viandes, poissons, œufs contiennent du fer, des vitamines A et B ainsi que des matières grasses.
- **Quelles viandes ?** Blanches ou rouges, peuvent être proposées en alternance.
- **Quels poissons ?** Feu vert sur tous les poissons deux à trois fois par semaine. Attention aux arêtes !
- **Les œufs :** 1 œuf, une fois par semaine en remplacement de la viande ou du poisson.
- **Les abats :** Pourquoi pas. Mais si le foie est riche en fer, la cervelle offre peu d'intérêt. Donc, pas la peine de forcer les bambins !
- **La charcuterie :** Très riche en matières grasses et en sel, il ne faut pas en abuser.
- **Les équivalences :** 50 g de viande = 50 g de poisson = 1 œuf = 40 g de jambon = 50 g d'abats.
- **Les besoins vers 4-5 ans :** Une portion de 50 g de viande ou de poisson ou 1 œuf par jour.

Recette à réaliser avec des restes de légumes cuits

Tortilla aux légumes




Ingrédients pour 4 personnes

• Restes de légumes cuits (petits pois, carottes, haricots, champignons, brocolis, pommes de terre…)
• 6 œufs
• 1/2 verre de lait
• 100 g de fromage rapé
• Ciboulette
• Huile
• Sel, poivre

À partir de 2 ans.

• Dans un grand saladier, battez les œufs avec le lait.
• Ajoutez vos restes de légumes cuits et le fromage râpé. Salez, poivrez. Mélangez doucement.
• Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile.
• Versez la préparation avec les œufs et les légumes dans la poêle bien chaude. Faites cuire à feu doux.
• Une fois le fond bien doré, retournez la tortilla sur une assiette. Cette opération est un peu délicate car les œufs sur le dessus ne sont pas tout à fait cuits.
• Remettre un peu d'huile dans la poêle si nécessaire et faites dorer l'autre côté.

• Une fois les deux côtés dorés, glissez la tortilla dans une assiette.

Variez les plaisirs en fonction des restes de légumes cuits que vous avez dans votre réfrigérateur.

Vous pouvez également ajouter une pincée de curry pour la parfumer !



Entre l'école et la maison comment équilibrer ?



« J'oublie souvent de regarder le menu du jour affiché à l'école, et il m'arrive de préparer le soir ce que les filles ont déjà mangé le midi. Évidemment, elles râlent et je n'ai pas le temps de cuisiner autre chose ! » Anita, maman de Célia, 3 ans et de Mélinda, 5 ans

Le plus simple est de se renseigner sur les menus en début de semaine en consultant les panneaux d'affichage ou le site internet de la structure d'accueil. Interrogez également vos enfants.
Mais, après tout, servir deux fois le même plat de temps en temps, ça arrive à tous les parents. Pour être sûre de ne pas vous tromper, proposez toujours deux plats le soir : des féculents et des légumes.

Que mange-t-on ce soir ?

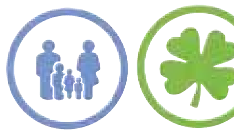
- **1 portion de légumes et/ou de féculents**
- **1 produit laitier**
- **1 fruit** cuit ou cru
- **du pain** et **de l'eau**

Les enfants n'ont pas besoin de consommer de la viande, du poisson ou un œuf le soir s'ils en ont mangé en quantité suffisante au déjeuner (20 à 35 g environ). Mais passé le cap des 5 ans, vous pouvez proposer ces aliments midi et soir, pour répondre à des besoins nutritionnels plus importants.

astuce !

Pour vous éviter le stress du « qu'est ce qu'on mange ce soir ? », pourquoi ne pas préparer votre dîner la veille. Exemple : le gratin express avec des légumes précuits et pour gagner du temps, une sauce lait-œuf-fromage râpé, le tout passé au four. C'est prêt !





Recette d'Elise Desfemmes,
cuisinière à la crèche Floréal – Romainville.

Petits sablés et brochettes de fruits

Ingrédients pour 4 personnes

Petits sablés :

- 500 g de farine
- 250 g de beurre
- De 50 à 125 g de sucre
- 2 œufs

Brochettes de fruits de saison
(Pour 15 brochettes) :

- 500 g de fraises
- 1/2 ananas
- 1 melon
- 8 kiwis

•Mélangez la farine et le beurre ramolli et coupé en morceaux, jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez le sucre et les œufs afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.
•Avec la pâte, formez 1 ou 2 boules et laissez reposer 30 mn.
•Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et avec des emporte-pièces de différentes formes, fabriquez des petits sablés.
•Mettez les sablés au four, sur la plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et faites cuire environ 10 mn à 170°.
•Lavez, épluchez, découpez les fruits en morceaux et piquez-les sur des brochettes.

C'est prêt !



Pour les petits mangeurs

« Ali n'a jamais eu un gros appétit, mais parfois, il n'avale rien. On ne sait pas comment l'inciter à manger plus ! » Abdel, papa d'Ali, 4 ans

Que dit le médecin qui suit Ali ? Si son poids lui semble normal, cela montre que votre fils mange assez. Peut-être jugez-vous la quantité de ce qu'il avale avec vos yeux d'adulte ou en fonction de ce que mangent les autres enfants. Peut-être qu'Ali a plus d'appétit à la cantine ou qu'il mange trop au goûter et n'a plus faim ensuite en passant à table. Ce qui est important, c'est d'inciter un enfant à avoir plaisir à être à table. Pourquoi ne pas l'emmener au marché et le faire participer à la préparation du repas pour lui ouvrir l'appétit ?

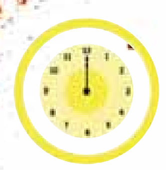
astuce !

Mettez-lui sa portion habituelle de nourriture dans une assiette plus grande. Voilà qui lui donnera l'impression d'avoir peu de choses à manger et de pouvoir en venir facilement à bout. Ou alors, servez-le en deux fois : un tout petit peu d'abord, quitte à lui en redonner après. Enfin, laissez-le se servir !

Pourquoi un enfant n'a pas faim ?

- **Parce qu'il est fatigué** au moment des repas. Mieux vaut avancer l'heure du déjeuner ou du dîner.
- **Parce qu'il est enrhumé,** qu'il a de la fièvre.
- **Parce qu'il a grignoté** ou qu'il a trop mangé au repas précédent. Il est alors normal qu'il n'ait plus faim. À vous de revoir l'équilibre des apports alimentaires au fil de la journée.
- **Parce qu'il boit des boissons sucrées** (sodas, jus de fruits) qui lui coupent l'appétit.
- **Parce qu'il n'a tout simplement pas faim à ce moment là !**

Couscous express



Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 cuisses de poulet
- 1 kg d'épaule d'agneau en morceaux
- 500 g de semoule
- 1 gros oignon
- 4 tomates
- 4 carottes
- 4 navets
- 2 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 1 boîte moyenne de pois chiches
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 100 g de raisins secs blonds
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- sel, poivre

À partir de 2-3 ans.

- Mettez la semoule et les raisins secs dans un grand saladier, mouillez avec 50 cl d'eau froide. Salez, remuez à la fourchette, couvrez et laissez gonfler.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte-minute, faites-y revenir les morceaux de viande. Rajoutez l'ail pilé et l'oignon émincé. Couvrez d'eau à hauteur. Rajoutez les épices, salez et poivrez.
- Fermez la cocotte et laissez cuire 12 min dès la mise en rotation de la soupape.
- Ajoutez les légumes prélablement lavés, épluchés et coupés en gros morceaux. Faites cuire à nouveau 12 min dès la mise en rotation de la soupape.
- La cuisson terminée, égouttez la viande et les légumes. Disposez le tout dans un plat tenu au chaud.
- Rajoutez 50 cl d'eau dans la cocotte. Placez le panier en position haute, tapissez le fond d'un linge. Versez la semoule dessus avec le beurre. Fermez la cocotte et laissez cuire 4 min dès la mise en rotation de la soupape.
- Ouvrez la cocotte, versez la semoule dans un plat et servez avec la viande et les légumes, ainsi que le bouillon.

Qu'est-ce qui pousse les enfants à grignoter ?

- **Des horaires de repas trop souples.** Un enfant a besoin d'avoir un cadre assez précis pour apprendre à se passer de nourriture entre les repas et se mettre à table avec appétit quand c'est le moment.
- **Voir les grands grignoter.** Quand les parents ou les aînés mangent entre les repas, les petits pensent qu'il est normal d'en faire autant. Toute la famille doit donc faire un effort pour éviter le grignotage.
- **Regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo.** Au retour de l'école, le goûter peut en effet se transformer en un long grignotage devant l'écran de la télévision ou de l'ordinateur. L'inactivité et l'ennui favorisent largement le grignotage.



C'est un grignoteur

« À table, Théo mange plutôt bien, mais ce qui m'agace, c'est qu'il grignote en dehors des repas. Il a pris l'habitude de se servir dans le placard quand j'ai le dos tourné et de venir picorer lorsque nous, les parents, nous mangeons plus tard. Jusqu'à présent je n'ai pas réagi fermement. »

Frédérique, maman de Théo, 4 ans



Expliquez à Théo que la règle est de manger à table, ni avant ni après les repas, et que l'on ne peut pas se servir seul dans le placard, sans autorisation. Mettez aussi tout ce qui peut le tenter hors de sa portée ou essayez de faire moins de réserves alimentaires. À table, prévoyez des plats qui le calent et reproposez lui des légumes s'il a encore faim après son plat de résistance. Autant que possible, essayez de vous mettre à table avec lui, au moins le week-end. Et si vous rentrez tard en semaine, attendez peut-être que Théo soit couché pour manger à votre tour. Mais au fait, est-ce que vous grignotez vous-même sous son nez ? Voilà qui pourrait l'inciter à en faire autant.

astuce !

Tout le monde mange en même temps pour cadrer les repas et limiter l'effet « buffet ouvert » qui donne l'impression qu'on peut grignoter en permanence.







Recette d'Elisabeth Bourdon, diététicienne

Gaspacho de tomates et petits légumes croquants



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour le gaspacho (Soupe froide)

- 800 g de tomates bien mûres
- 1/2 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 30 cl d'eau
- 15 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pour les petits légumes croquants

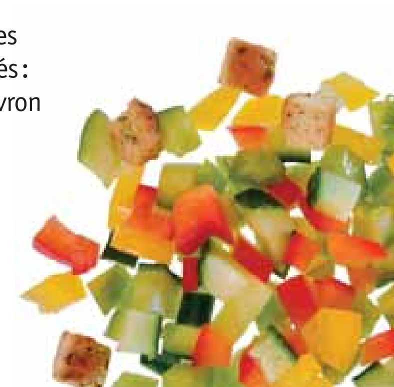
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron vert

À partir de 2 ans.

- Préparez un saladier rempli d'eau et de glaçons.
- Incisez légèrement les tomates, plongez-les 10 secondes dans une casserole d'eau bouillante, puis mettez-les directement dans le saladier d'eau glacée. Sortez-les au bout de quelques minutes, égouttez-les, enlevez la peau, coupez-les en deux et retirez les graines.
- Lavez le 1/2 poivron, coupez-le en morceaux. Épluchez la gousse d'ail.
- Mixez pendant 2 à 3 mn les tomates pelées, le poivron, le vinaigre, l'eau, l'huile, la gousse d'ail, du sel et du poivre.
- Réservez la préparation au réfrigérateur.
- Préparez ensuite les petits légumes et réservez-les dans des bols séparés : épluchez le concombre, lavez le poivron et coupez le tout en petits cubes.
- Servez le gaspacho dans un verre avec un filet d'huile d'olive accompagné des petits légumes croquants.

astuce !

Et si l'on jouait au jeu des saveurs ? On ferme les yeux et l'on reste 30 secondes sans parler en mâchant lentement et en se forçant à ne pas avaler tout de suite. Il faut réfléchir à tout ce que l'on sent : texture, goût… Après avoir avalé, on ouvre les yeux et l'on pense au goût qui s'est transformé, qui est resté dans la bouche une minute après… Le but est d'apprendre à goûter et à détecter, du même coup, la sensation de satiété.



Il dévore... un peu trop ?



« Dans la famille, on a toujours eu des problèmes de poids. Du coup, je suis moi-même continuellement au régime et j'essaye de restreindre les enfants. Mais ce n'est pas facile car ils dévorent. »

Jessica, maman de Jade, 5 ans et de Samy, 7 ans

Jessica, vous avez raison d'essayer de prévenir les problèmes de poids chez vos enfants. Néanmoins, au lieu de vouloir les restreindre, essayez juste de réguler leur alimentation. À chaque âge, des quantités bien déterminées ! Avec ou sans problème de poids, l'essentiel est de respecter simplement des repas à heures fixes, variés et équilibrés. Si Jade et Samy ont vraiment très faim, resservez-leur des légumes et incitez-les à manger lentement pour qu'ils se sentent peu à peu rassasiés. Enfin, si vous leur parlez tout le temps de vos problèmes de poids, leur univers alimentaire va leur sembler peuplé d'interdits.

Combien de calories ?

Pour le goûter :

1 pain au chocolat = 400 Kcal

3 biscuits chocolatés = 360 Kcal

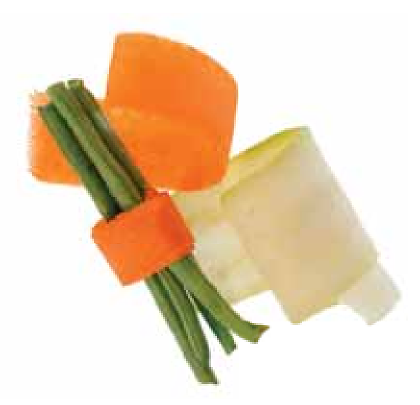
Par contre, 1/4 de baguette + 20 g de chocolat au lait = 240 Kcal

Pour le déjeuner :

100 g de frites = 300 Kcal

30 g de chips (un petit sachet) = 171 Kcal

Par contre, 100 g de pommes de terre vapeur + 1 noisette de beurre = 90 Kcal





Recette de Jean, papa de Mathieu et Valentin (voir pages 52-53)

Nouilles sautées aux légumes et au poulet





Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de nouilles chinoises (disponibles en grande surface)
- 2 escalopes de poulet
- 2 carottes
- 100 g de haricots verts (une poignée)
- 4 champignons de Paris
- Un petit bouquet de brocolis
- Sauce de soja
- 1 cube de bouillon de légumes
- Ciboulette ou coriandre
- Huile

À partir de 2-3 ans.

À table... tous ensemble !

« **Je n'ai pas poussé Arthur à mettre la main à la pâte assez vite pour le couvert** et il a longtemps mangé avant nous. Comme par hasard, c'est lui qui chipote le plus à table. » Sonia, maman d'Isaac, 13 ans, Nathan, 11 ans et d'Arthur, 6 ans.

Arthur est encore petit et va se faire peu à peu à de nouvelles habitudes à table. À vous d'être ferme pour qu'il ne fasse plus le bébé devant son assiette. Participer, manger comme tout le monde, c'est en effet très important et ça fait grandir. Les aînés peuvent montrer l'exemple, sans faire les choses à sa place. Proposez-lui de temps en temps, de préparer avec vous son plat préféré, un peu comme si chacun participait à un jeu de rôle. Les uns sont casseurs d'œufs, les autres sont doseurs, mélangeurs… Tout le monde va se régaler grâce à son initiative, et lui le premier !

L'art de manger tous ensemble

- **Réglez les disputes avant le repas :** Pour passer un bon moment à table, il faut que l'atmosphère soit détendue. Imposer la trêve en cas d'hostilités dans la fratrie (ou entre parents).
- **Prendre la parole :** Le repas est un temps de partage dans tous les sens du terme. On partage la nourriture et l'on échange sur ce que l'on a vécu dans la journée. L'occasion d'apprendre peu à peu les règles du dialogue : parler à tour de rôle sans se couper la parole…
- **Attendre que chacun ait fini son plat avant de servir la suite :** C'est le plus lent qui doit donc donner le rythme car on va l'attendre, sans le presser.

Et manger doucement, c'est indispensable pour faciliter la digestion, l'assimilation des nutriments, la régulation de l'appétit. Dans la mesure du possible, on ne sort pas de table avant que tout le monde ait terminé.



astuce !

Qui fait quoi ? Affichez un planning de la semaine avec un tour pour le couvert, le débarrassage... Chacun doit sentir que son rôle est important pour que tout le monde se sente bien à table.



• Faites cuire les nouilles selon les instructions inscrites sur le paquet. Égouttez et gardez au chaud.



• Coupez les escalopes de poulet en petits morceaux.



• Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, faites cuire les haricots verts et les brocolis pendant environ 5 min. Égouttez et mettez de côté.



• Dans un wok (ou une grande sauteuse), versez un peu d'huile et mettez à chauffer. Faites revenir les morceaux de poulet en remuant sans cesse.



• Versez ensuite les nouilles dans le wok et mélangez le tout. Laissez mijoter encore quelques minutes.



• Juste avant de servir, ajoutez de la ciboulette ou de la coriandre ciselée.



3

• Lavez les légumes et préparez-les : haricots verts (enlevez les 2 extrémités), carottes (épluchez et...



4

coupez en lanières), champignons (ôtez le pied et coupez en fines lamelles), brocolis (séparez les bouquets).



7

• Incorporez tous les légumes et mélangez. Dans un bol, faites fondre le cube de bouillon avec un peu d'eau tiède (20 cl) et la sauce de soja (2 cuillères à soupe).



8

Versez le mélange sur les légumes et le poulet. Laissez cuire quelques minutes, à feu moyen, en remuant régulièrement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



11



12

À préparer et à déguster en famille !

Le juste poids

« Sa courbe de poids n'est pas régulière dans son carnet de santé, est-ce normal ? »

Seul votre médecin peut vous éclairer sur cette question. Inutile de rester avec un doute, parlez-en avec lui. Il est probable qu'il explique une période de stagnation ou de baisse par une petite maladie qui a bloqué l'appétit de votre enfant. Il est aussi fréquent qu'un enfant prenne plus à certaines périodes, justement après avoir été malade car il se rattrape, ou bien en été quand il se repose plus et mange mieux. Votre médecin pourra calculer l'indice de masse corporelle (IMC) de votre enfant, qui tient compte du rapport entre la taille et le poids. Ce qui compte, c'est l'évolution d'ensemble.

« Depuis qu'il va à la cantine, il a pris beaucoup de poids. »

Il est important d'en parler avec les professionnels de son école. S'il a bon appétit, les personnes de la cantine ont peut-être plaisir à le resservir un peu trop. C'est agréable, un enfant qui mange bien ! Rapportez-leur les conseils que le médecin vous donnera pour maîtriser le poids de votre enfant : un peu moins de pain à table, plus de légumes, pas deux desserts… Avis aux parents qui constateraient l'inverse : certains enfants ont aussi du mal à se faire au régime alimentaire de la cantine, aux nouvelles saveurs, mais aussi au bruit, au rythme des repas. Du coup, ils ne mangent pas assez. Là encore, il faut avertir le personnel encadrant pour qu'il incite votre enfant à mieux manger. À vous de compenser aussi à la maison en proposant des petits-déjeuners plus copieux ou des repas plus complets le soir.

« Le docteur nous a expliqué que notre fils de 3 ans était en surpoids car sa dépense d'énergie induite par son activité physique ne compensait pas l'apport d'énergie calorique fournie par l'alimentation. Qu'est-ce que ça veut dire ? »

Cela veut dire que votre enfant ne se dépense pas assez physiquement par rapport à ce qu'il mange, d'où la prise de poids. Il est donc logique que le médecin conseille à votre fils plus d'exercices, tout en revoyant certainement son alimentation. Évidemment, ce n'est pas à lui de changer ses habitudes, mais plutôt à vous, les parents, de repenser le mode de vie familial. Dans un premier temps, il suffirait peut-être de vous déplacer moins en voiture et davantage à pied sans mettre votre enfant dans sa poussette, prévoyez plus d'activités à l'extérieur en vous baladant, en allant au parc, à la piscine… Cela devrait déjà aider votre enfant, mais aussi toute la famille !

« Comparé aux autres, mon enfant me semble bien mince. »

Il faudrait vous référer à ce que dit le médecin. S'il vous rassure en vous montrant que sa courbe de poids est régulière et suffisante, même si elle est un peu inférieure à la moyenne, soyez tranquille. À la limite, c'est une chance pour votre enfant, car il élimine bien tout ce dont il n'a pas réellement besoin. Ne vous laissez pas influencer par les images de « bébés Cadum » joufflus ou par des critères familiaux de bonne santé qui n'ont rien à voir avec ceux de votre médecin.





En pratique

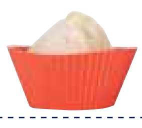
Manger ce qu'il faut, au bon âge et au bon moment de la journée : désormais vous savez tout ! Et si vous passiez maintenant à la pratique ? En cuisine pour concocter les délices à déguster en famille, mais aussi lors de temps d'éveil avec vos enfants, histoire de jouer au loto des saveurs, des odeurs, des étiquettes… À vous de découvrir nos jeux 100 % gastronomiques. Encore des questions santé ? Besoin de suggestions menus en fonction des saisons ? Les professionnels de la Seine-Saint-Denis vous répondent à la fin de ce guide avant de vous retrouver dans votre PMI, à la crèche ou sur notre site internet pour plus d'informations : www.seine-saint-denis.fr

Loto du goût



Remplissez des petits récipients de liquides et de nourriture solide. N'hésitez pas à utiliser des textures différentes. Faîtes goûter chacun des ingrédients à votre enfant, les yeux bandés ou fermés. Il doit deviner ce qu'il a reconnu. On peut jouer à plusieurs, votre enfant peut aussi vous faire goûter et deviner !







Loto des odeurs

Les yeux fermés ou bandés, faites sentir les différentes odeurs à votre enfant, il doit deviner de quel fruit il s'agit.
Mangue, pastèque, fraise, raisin, citron, pomme, banane, litchi, tous les fruits sont bons à sentir et à croquer s'il a gagné !

Devine ce qu'il y a dedans !

Votre enfant n'aime ni les mélanges ni les soupes ?
Proposez-lui de deviner chacun des ingrédients qui composent votre plat. S'il y a plus de 6 ou 7 ingrédients (sel, épices, lait, légumes variés…) vous avez une chance qu'il termine son assiette sans s'en apercevoir ! Variez les compositions, ajoutez un petit ingrédient que vous lui aurez fait goûter à un autre moment (épice, citron, miel, sucre, herbes aromatiques…)



Les tortues vagabondes

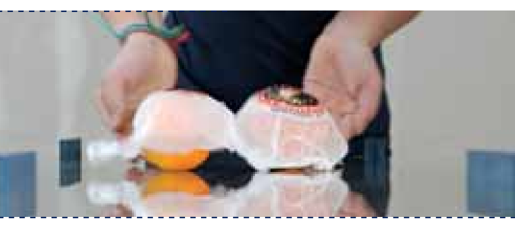




Choisissez deux clémentines bien rondes dans leurs emballages. Déshabillez-les ! Repliez les quatre coins du papier pour en faire une carapace.

Retourner les clémentines. Prêt à rouler ? 3... 2... 1...





Un coup de pouce, et hop ! c'est parti !

Attention ! Les tortues clémentines ne doivent pas quitter leurs carapaces...





...

ni se retourner !





Qui va gagner ?

Égalité ! On les mange maintenant ?

Qui suis-je? Dessine-moi

Je pousse en été et l'on me conserve toute l'année pour me manger en purée, frites ou gratin.		On me ramasse dans les bois en automne et l'on se méfie de moi.
	Je suis mûre en automne et Cendrillon a fait de moi son carrosse.	
Dès le printemps, je sors ma robe de larges feuilles vertes et croquantes.		Comme un vrai clown, j'ai deux couleurs, rose et blanche. Mes feuilles sortent les premières au printemps et en été.
	Je rougis sous le soleil de l'été et je suis bien meilleure à la belle saison.	

Colle-moi !

Colle un maximum d'étiquettes trouvées sur les fruits

Des poires en automne	Des pommes en automne et tout l'hiver car elles se conservent	Des citrons niçois tout l'hiver

Des clémentines à Noël	Des pêches et des nectarines dès la fin du printemps	Des melons tout l'été

Exemples de menus pour une

pour des enfants de plus de 18 mois (recettes à retrouver dan

	Lundi	Mardi	Mercredi
Matin petit-déjeuner	• Lait vanillé • Pain de mie et confiture	• Biscottes beurrées • Lait nature	• Pain et kiri • Jus de pomme
Midi entrée	• Carottes râpées vinaigrette	• Salade de pâtes	
plats	• Colin au four • Riz au curry	• Émincé de dinde • Brocolis en gratin	• Couscous express recette p.46
laitage	• Yaourt à la pomme recette p.30		• Petits-suisses
fruits		• Pêche • Eau + pain	• Pastèque • Eau + pain
Goûter 4 heures	• 1 petit pot de glace • Viennoise	• Crème de pain d'épices	• 4/4 marbré • Lait
Dîner plat	• Haricots verts persillés	• Gaspacho recette p.48 • Tartines savoyardes	• Salade maïs / tomates • Courgettes sautées
dessert	• Mimolette • Fraises • Eau + pain	• 1 Poire • Eau + pain	• Brie • Cerises • Eau + pain

semaine, printemps-été

guide ou sur www.seine-saint-denis.fr)

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
• Lait • Pain grillé et miel	• Lait et corn-flakes	• Lait chocolaté • Croissant	• Lait nature • Tartines pain beurré
• Radis roses • Sauté de veau aux champignons • Carottes Vichy • Fromage de chèvre • Pêche • Eau + pain	• Assiette de crudités • Quiche au thon • Salade de fruits frais • Eau + pain	• Cœur de palmier • Rosbif • Petits pois à la crème • 1 Yaourt nature • Fraises • Eau + pain	• Concombre à la ciboulette • Foie d'agneau sauté • Spaghettis au beurre • Fromage blanc • Eau + pain
• 1 Yaourt • Brioche surprise	• 1 Verre de lait • Pain et chocolat à croquer	• Clafoutis aux poires	• Verre de lait • Pain et confiture
• Melon • Purée de pommes de terre au roquefort • Abricots • Eau + pain	• Coquillettes à la florentine • Emmental • Nectarine • Eau + pain	• Ratatouille niçoise • Camembert • Banane • Eau + pain	• Julienne de légumes • Fromage • Brochettes de fruits recette p.44 • Eau + pain

Exemples de menus pour une

pour des enfants de plus de 18 mois

	Lundi	Mardi	Mercredi
Matin petit-déjeuner	• Lait • Pain de mie beurré • 1 quartier de pomme	• Viennoise nature • Fromage blanc	• Lait chocolaté • Biscotte + miel
Midi entrée	• Soja en vinaigrette	• Tomates en salade	• Betteraves sauce au yaourt
plats	• Roussette à la provençale • Pommes persillées	• Riz aux petits pois et boulettes de viande recette p.28	• Escalope de poulet sautée • Épinards à la crème
laitage	• Petits-suisses	• 1 Yaourt	• Edam
fruits	• Orange • Eau + pain	• Ananas • Eau + pain	• Poire • Eau + pain
Goûter 4 heures	• Pain et tomme de Savoie • 1 Verre d'eau	• Lait • Gâteau coco	• Crumble pour goûter gourmand recette p.38 • 1 Verre d'eau
Dîner plat	•Soupe de légumes	• Velours d'endives	• Chou-fleur béchamel
dessert	•Flan au caramel •Prunes •Eau + pain	• Banane • Eau + pain	• Petits-suisses • Raisin • Eau + pain

semaine, automne-hiver

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
• Lait + céréales • Clémentines	• Yaourt • Pain grillé et confiture	• Lait • Brioche	• Fromage blanc • Tartines beurrées
• Céleri vinaigrette • Tortilla aux légumes recette p. 42 • Saint-Paulin • Kiwi • Eau + pain	• Endives au comté • Rôti de veau au four • Coquillettes au beurre • Pomme au four • Eau + pain	• Carottes râpées à l'orangette recette p.24 • Steak haché • Purée de patate douce recette p.12 • Cantal • Compote de fruits • Eau + pain	• Avocat au citron • Papillotte de saumon recette p.40 • Haricots verts persillés • Petits-suisses • Banane • Eau + pain
• 1 verre de lait • Crêpes	• Fromage blanc, crème de marron • Eau + Pain	• Lait et céréales (corn flakes)	• Pain et chocolat au lait • 1 Verre de lait
• Potage de vermicelle • Entremet vanille • Salade de fruits maison • Eau + pain	• Jardinière de légumes • Bleu d'Auvergne • Poire • Eau + pain	• Soupe de potiron et châtaignes • 1 Yaourt • Raisin • Eau + pain	• Semoule aux raisins, tomates cerise recette p.22 • Coulommiers • Mandarine • Eau + pain

Toujours plus d'al

État des lieux

Le nombre d'allergies alimentaires est en constante évolution. Ces réactions plus ou moins violentes à certains aliments concernent désormais 8 % des enfants et se manifestent avant l'âge de 7 ans dans 90 % des cas.

Les raisons

Selon de nombreux spécialistes, les raisons peuvent être multiples : une diversification alimentaire parfois trop précoce, un environnement pollué, une alimentation chargée en pesticides depuis plusieurs générations, une mondialisation des produits alimentaires (ajout de nombreux produits exotiques)...

Les principaux allergènes en cause chez le nourrisson et l'enfant : les protéines du lait de vache, de l'œuf, de l'arachide, des fruits à coque (noix, noisettes), du poisson, etc.

Liens utiles

* **www.cicbaa.com :** Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire; fiches pratiques, recettes, régimes...

* **www.asthme-allergies.org :** site de l'association Asthme et Allergies ; conseils d'experts précis en téléphonant au 0800 19 20 21

* **www.allergies.afpral.fr** : site de l'Association française pour la prévention des allergies (AFPRAL). Actu, infos, conseils et forum de discussion thématisé sur les allergies.

lergies alimentaires

Quels sont les premiers signes ?

Les signes apparaissent immédiatement jusqu'à 4 heures après la consommation de l'aliment en cause.

Il peut apparaître :

- de l'urticaire, de l'eczéma, un gonflement des lèvres, un œdème de Quincke,
- des signes digestifs tels que des douleurs abdominales, des nausées, des diarrhées,
- des signes respiratoires, rhinite, conjonctivite, une toux et une gêne respiratoire.

Que faire ?

La seule prévention s'adresse aux enfants à risque, c'est-à-dire à ceux qui ont un antécédent familial : père et/ou mère allergique.

•**Pas de stress !** Appliquez scrupuleusement les principes de la diversification alimentaire pour prévenir les réactions. Et n'oubliez pas, manger doit rester une source de plaisir pour tous !

•**Manger simple :** un certain nombre d'allergènes se cachent dans la composition des produits de l'agroalimentaire (lait, œufs, fruits à coque, soja, arachide…). Plus l'alimentation est simple, mieux c'est.

•**On fait des tests :** Contrairement à une idée reçue, il n'y a pas d'âge pour réaliser un test pour prouver une allergie. Le médecin allergologue propose ensuite de supprimer l'aliment identifié ou simplement de le limiter.

•**On assure le suivi :** Comme le système immunitaire de l'enfant évolue constamment, il est bon de faire un bilan annuel pour mesurer le seuil de tolérance à l'allergène. En fonction du résultat, le médecin recommande de réintroduire l'aliment sous contrôle ou de maintenir l'éviction. Dans tous les cas, pas d'improvisation !

•**On prévoit un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) :** de la crèche jusqu'en secondaire, il existe un protocole qui permet aux enfants de se restaurer dans la collectivité d'accueil. Sa mise en place se fait à la demande de la famille auprès du responsable d'établissement.

Questions santé

Votre enfant a des renvois (régurgitations)

La régurgitation est un rejet sans effort par la bouche d'une partie de l'estomac. Elle est fréquente chez le bébé car son système de fermeture de l'estomac n'est pas arrivé à maturation.

Les causes possibles :

- 1 apport de lait trop important par rapport aux besoins de l'enfant. En effet, l'estomac de l'enfant n'est pas extensible, à la naissance, sa capacité est de 30 ml et atteindra seulement 250 ml à l'âge de 12 mois.
- Des biberons trop rapprochés dans le temps
- 1 tétine trop percée régulant mal le débit de lait
- 1 excès de poudre de lait ou de farine par rapport au volume d'eau
- 1 absence de rot
- Quand on force un bébé à finir son biberon
- 1 compression de l'estomac (couche, vêtement, pression du bras de l'adulte…)
- 1 geste brusque (chahut après le repas).

Les solutions :

Faites le point sur les éléments cités ci-dessus, gardez-le au calme aprés son repas et n'hésitez pas à en parler au médecin qui peut adapter aussi le lait infantile.

Votre enfant est constipé

Ses selles sont dures et peu fréquentes.

- Vérifiez la quantité d'eau dans le biberon (1 mesure de poudre pour 30 ml d'eau).
- Faites-lui boire de l'eau riche en magnésium (type Hépar), seule ou en remplacement de l'eau dans 1 ou 2 biberons de lait/jour.
- Proposez du pur jus de fruit (sans sucre ajouté) d'orange, de raisin, de pruneau… si l'enfant a plus de 6 mois.
- Proposez davantage de légumes (haricots verts, épinards, courgettes…), du pain complet, des pruneaux, des compotes sans sucre…
- Évitez les farines, le riz et les carottes pendant quelque temps.

Votre enfant a la diarrhée

On parle de diarrhée lorsque les selles deviennent liquides, avec une fréquence en augmentation (au moins 3 selles liquides par jour).
La perte d'eau et de sels minéraux provoquée par la diarrhée peut être dangereuse.
Le risque est la déshydratation. Il faut donc compenser en faisant boire à votre enfant une solution de réhydratation orale (Adiaril, GES45, Alhydrate, Hydrigoz…), que vous pouvez acheter en pharmacie sans ordonnance (1 sachet pour 200 ml d'eau). Cette solution devra être donnée fréquemment, tous les 1/4 h et à volonté.

Dans tous les cas, n'attendez pas pour consulter votre médecin dans les heures qui suivent le début de la diarrhée, surtout si elle semble s'installer. L'enfant doit être pesé à intervalles réguliers afin de vérifier qu'il ne perd pas de poids.

S'il le juge nécessaire, le médecin pourra éventuellement prescrire à votre enfant un lait à visée thérapeutique et un régime alimentaire spécifique.

Liens utiles

www.mangerbouger.fr
Le site de la nutrition santé et plaisir

www.inpes.sante.fr
Le site de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

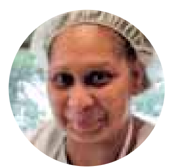
www.alimentation.gouv.fr
Le site du ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pèche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire

www.anses.fr
Le site de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire

Merci à



Jean-Claude Cahagnet, chef restaurateur à l'Auberge des Saints-Pères



Jocelyne Manus cuisinière à la crèche de Lattre de Tassigny - Bondy



Liliane Falcomer cuisinière à la crèche Quatremaire - Noisy-le-Sec



Elise Desfemmes cuisinière à la crèche Floréal – Romainville.



Elisabeth Bourdon diététicienne



Nathalie et Niels



Alice et Nina



Lucia et Charlotte



Livie



Elias, Anatole, Cléo, Élodie et Alexandre



Onélia et Eryne



Jean, Mathieu et Valentin



Blaise, Baptiste et Gabrielle

Nous remercions également les familles qui ont répondu à l'Appel à recettes lancé par le Département et qui ont accepté de voir leurs recettes diffusées et d'être photographiées, ainsi que les familles accueillies en crèche qui ont accepté que la photo de leur enfant soit publiée. Nous remercions aussi les responsables de crèches, qui ont permis que les reportages photo soient réalisés dans les meilleures conditions et les professionnels des trois services de la direction de l'Enfance et de la Famille (crèches, PMI et ASE) qui ont participé à la réédition de cet ouvrage.

Conseils de lecture

Alimentation de l'enfant de la naissance à 3 ans
Amine Arsan, Françoise Mosser, Anne-Marie Dartois et Marielle du Fraysseix, Doin Editions.

Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans
Patrick Tounian et Françoise Sarrio, Editions Elsevier Masson

Comment donner à son enfant le goût d'une alimentation équilibrée
Marie-Claire Thareau-Dupire, Leduc Editions

Premiers repas de bébé. Réussissez la diversification alimentaire de votre bébé
Blandine Vié et Henri Bouchet, Marabout pratique

Petits plats pour petits doigts, 100 recettes simples et délicieuses
Annabel Karmel, Guy Saint Jean Editions

Les recettes des Drôles de Petites Bêtes
Recettes d'Alain Passard, illustration d'Antoon Kings. À partir de 3 ans, Editions Giboulées de Gallimard Jeunesse

L'alimentation, pourquoi on ne mange pas que des frites ?
Collection En grande forme, Editions Nathan

Tout se mange avant 6 ans
Laura Annaert, Editions La Martinière

Ce livre a été édité par la direction de la Communication et la direction de l'Enfance et de la Famille du Conseil général de la Seine-Saint-Denis. **Directeur de la communication :** Benoît Pichard. **Chef de projet :** Axelle Poulaillon. **Comité éditorial et rédactionnel :** Sophie Viguier-Vinson (journaliste), Elisabeth Bourdon (diététicienne), Frédérique Decampenaire (chargée de communication, service des crèches départementales), Marianne Angeli (médecin), Nadine Lauthelier (chargée de mission, service de la PMI). **Conception graphique :** Virginie Kahn/JBA-2011. **Coordination JBA :** Marie-Laure Treussart/JBA. **Photos : ouvertures** Régis Beaudonnet (photos) et Émilie Chrétien (stylisme culinaire) p. 4-5 reprise en p. 10 et 14, 20-21 reprise en p. 22 et 32, 36-37 reprise en p. 38 et 48, 54-55 - **reportages** Corbis, tous droits réservés p. 8 - Benjamin Géminel 1re page de couverture, 2-3, 6, 11, 23, 24, 26, 31, 33, 43, 47, 49 - Patricia Lecomte p. 2-3, 12, 15, 39, 52-53 - J.L. Luyssen/Gamma/Eyedea p. 1 - Daniel Ruhl p. 28, 44 - **natures mortes** Virginie Kahn. **Impression :** Public Imprim.


Plus de recettes sur
www.seine-saint-denis.fr
www.seine-saint-denis.fr